



2024

11

No.701



大麦播種作業 (農)北斗西

JAふくみつ

ファースト

営農情報

みどりチェックに取り組みましょう
(環境負荷低減のクロスコンプライアンスについて)

青年部だより(東太美)

女性部だより(広瀬館)

来年の園芸作物栽培に向けて

～連作障害を防ぐための作付ローテーション～

連作障害って何？

- ① 同じ科の野菜を続けて育てると、同じ養分が土壌から吸収され、欠乏してしまう。
- ② その科の野菜を好む虫や病原菌が集まり、病虫害が発生しやすくなる。



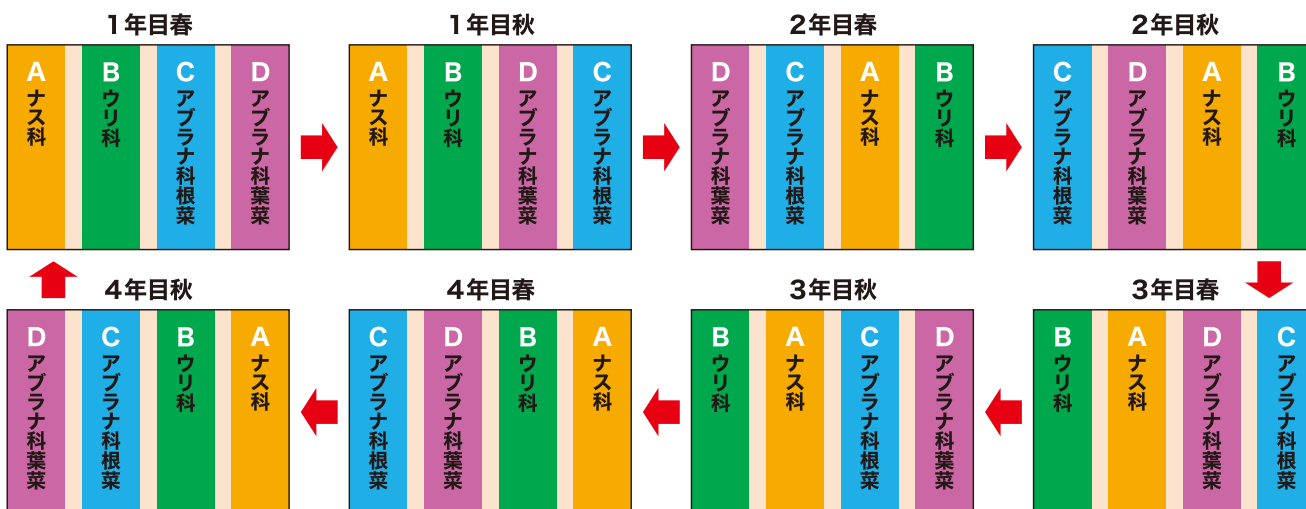
野菜の成長が悪くなったり、枯れてしまったりすることも…

連作を嫌う野菜と作付の間隔

科名	野菜名	出やすい病気や害虫	作付の間隔
ナス科	トマト、ナス、ピーマン、ジャガイモなど	青枯病、半身萎凋病、線虫	3～4年
ウリ科	キュウリ、スイカなど	蔓割病、線虫	2～3年
アブラナ科	キャベツ、ハクサイ、カブなど	根こぶ病、萎黄病、線虫	1～2年
マメ科	インゲンマメ、エダマメ、エンドウマメなど	立枯病、茎枯病、線虫	1～2年

※エンドウマメは4～5年あける。

科ごとの作付ローテーション例



「みどりチェック」に取り組みましょう!

(環境負荷低減のクロスコンプライアンスについて)

どうして農林水産業で環境負荷低減に取り組まなければならないの?



農林水産業には環境により多面的機能がある一方で、環境に負荷を与えている側面もあります

農林水産業は環境の影響を受けやすいことに加え、農林水産業自体が環境に負荷を与えている側面もあります。

このため、日頃の事業活動の中で新たな環境への負荷が生じないように、7つの基本的な取組を実践することが重要です。

「みどりチェック」に取り組むことで、皆様の日頃から環境にやさしい取組を実践されていることを明らかにし、消費者の理解と評価を深めることにもつながります。



「みどりチェック」は誰もが取り組める環境負荷低減への「初めの一歩」です。

「みどりチェック」の7つの基本的な取組とポイント

<p>適正な施肥</p> <p>例えば... 肥料のムダをなくす</p>	<p>適正な防除</p> <p>農薬を正しく使う</p>	<p>エネルギーの節減</p> <p>省エネを行う</p>	<p>悪臭・害虫の発生防止</p> <p>臭いや害虫の発生源の管理</p>	<p>廃棄物の発生抑制 循環利用・適正処分</p> <p>ゴミ削減 資源の有効活用</p>	<p>生物多様性への悪影響の防止</p> <p>不必要な防除の削減</p>	<p>環境関係法令の遵守</p> <p>法律を守る等</p>
--	------------------------------	-------------------------------	---------------------------------------	---	---------------------------------------	--------------------------------

「みどりチェック」の実施手続き

チェックシートの記入・提出

申請時 (します)	(1) 適正な施肥	報告時 (しました)
<input checked="" type="checkbox"/>	① 肥料を適正に保管	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	② 肥料の使用状況等の記録・保存に努める	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	③ 作物特性やデータに基づく施肥設計を検討	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	④ 有機物の適正な施用による土づくりを検討	<input checked="" type="checkbox"/>

取組内容の確認

申請
>
取組の実践
>
報告
>
確認

農林水産省の補助事業等に申請する際に、チェックシートの各項目を読み、該当する全ての項目にチェックを付けて提出の上、取組を実践してください。

令和6年度

+

取組を実践した上で、事業の報告時にチェックシートを提出してください。また、国の担当者が、現地での目視・聞き取り等により、抽出された者に対して取組内容の確認を行います。

令和7年度

お問合せ先

北陸政局富山県拠点
(直通) 076-441-9300

農林水産省HP
「環境負荷低減のクロスコンプライアンス」
はこちらから!



農家の皆さんへ

農業用廃プラスチック回収のお知らせ

収集場所へ搬入する際は、下記のポイントを厳守して正しい収集処理にご協力下さい

☆回収の対象とするもの☆

- ①ハウス用被覆ビニール（農ビ） ②マルチ用ポリフィルム（農ポリ） ③肥料袋
④波板・育苗箱（木箱を除く） ⑤農薬空ポリ容器（洗浄したもの） ⑥農薬空袋

ポイント
1

正しく分類しましょう。

▲廃プラは優秀なりサクル原料です。

ポイント
2

異物を取り除いて適正な梱包を。

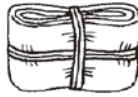
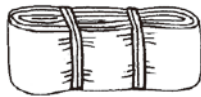
▲廃プラについている「泥」や「金属」・「木くず」・「作物のくず」等は、きれいに取り除いて下さい。

農薬ポリ容器の場合は必ず3回以上洗浄して下さい。

ビニール及びマルチの梱包方法

(☆回収の対象とするものの①及び②)

- 泥、金属、木くず、作物のくずを取り除き20kg程度に束ね、2カ所を結束する。



肥料袋の梱包方法

(☆回収の対象とするものの③)

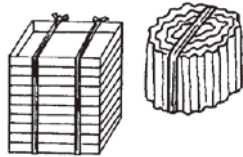
- 1枚の肥料袋の中に折り畳んだ19枚程度の肥料袋を入れる。



波板と育苗箱の梱包方法

(☆回収の対象とするものの④)

- 波板は、10kg程度に縛る。
- 育苗箱は、10枚を1梱包とする。



農薬空ポリ容器、農薬空袋の搬入方法

(☆回収の対象とするものの⑤⑥)

- ポリ容器は、必ず水洗いを行う。
- 農薬空箱は、中身が残っていないことを確認する。



ポイント
3

**収集日時：11月23日(土)・11月24日(日)
午前8時半～午前11時**

収集場所：JA福光営農部事務所前

- 回収経費(135円/kg税込)は後日、経済口座より決済させていただきます。

※端数がある場合1kgに満たなくても135円いただきます。

ご不明な点がございましたら、資材物流課(TEL52-8530)にお問い合わせください。

◆廃プラは野焼きせず、回収処理でききれいな環境を守りましょう。

J A 福 光

富山県農業用廃プラスチック適正処理推進協議会



お米のプロが教える「炊飯のこつ」

これまでのお話で、みんなのおうちで白米（生米）が届くまでには、たくさんの方がさまざまな工夫をされていることが分かったよね。そして、みんながおいしくお米を食べるために必要な最後の工夫が「炊飯」なんだ。それまでの大勢の人の苦労を大切にするために上手に炊飯したいよね。

炊飯は、生米のままでは堅いでんぷんを軟らかくして、人間でも消化できるようにするための調理法。だから、実は味にこだわらなければ、誰でも簡単にできることなんだよ。

でも、食べ物なんだからおいしく食べられた方がよいよね。しかもご飯は毎日食べるものだから。今回は、おいしいご飯に出合えるための外すことができない工夫を教えるから、一緒に試してみよう。



実は炊飯はどんな道具で行うかはどういった工夫をするかが変わってくるんだ。今回は電気炊飯器を使うことにして……。でも、どんな道具でも大事なのは、次の三つだよ。

①お米は優しく洗う

お米は野菜や果物と一緒に農産物だから、そのまま口に入れずにまず洗うことが大事。お米の場合は汚れと共にまだ残っている「肌ぬか」を落とすことが目的だよ。

②水にしっかりと漬ける

でんぷんを甘くするため、そして軟らかくするために、水にしっかりと漬けます。夏は1時間、冬は2時間ほど必要。簡単だけど決して省いてはいけない作業なんだ。

③炊き上がったらずぐにほぐす

炊き上がったらずぐにふたを開けて中のご飯をほぐしてね。「ほぐす」とは、しゃもじで釜の中のご飯をかき混ぜること。粒の一粒一粒に外気を当ててパリッとさせるんだ。

もちろん「炊飯のこつ」はこれだけではないけども、最低限これだけは守ればおいしいご飯にたどり着けるはず。炊飯を正しく行って初めてお米を作ってくれた人の苦労が報われるんだね。



実りの秋を楽しみながら健康な体づくり

食欲の秋といわれるように、四季の中でもおいしい食べ物が増える季節です。ついつい食べ過ぎて体重の増加が気になる方もいらっしやるでしょう。今回は、おいしく食べながら健康な体づくりができるお薦めの栄養素を二つお伝えします。

■タンパク質

肉・魚・卵・乳製品・大豆製品などに含まれるタンパク質は、筋肉、皮膚、体の細胞などの材料になる重要な栄養素です。芋・栗・新米などがおいしい季節ですが、タンパク質が不足すると食欲が増進する恐れがあります。タンパク質をしっかり取ると、満腹ホルモン（コレシストキニン）が、食欲抑制ホルモン（レプ



チン）の分泌を高めるためです。タンパク質の1日の推奨量は、「日本人の食事摂取基準」（厚生労働省・2020年版）によると、18歳以上で男性は65g、女性は50g。毎食手のひら分くらいの量を食べると良いでしょう。旬のサンマを飛ば焼きにすると新米と一緒においしく食べられます。忙しい朝は、ヨーグルト・ゆで卵を食べると良いでしょう。

■ビタミンB6

カツオ・マグロ・サンマ・玄米・ニンニクなどに含まれるビタミンB6は、タンパク質の代謝に関わる栄養素です。食べたものを代謝できると、体重が増えにくいので秋の味覚をおいしく楽しく食べられます。神経や皮膚を正常に保つ働きもあるため、美しい肌になりたい人は意識して取ると良いでしょう。料理が苦手な方は、魚の缶詰を利用すると手軽に取れます。ニンニクを炒め物に活用したり、カツオにのせて食べるのもお薦めです。

食べないダイエットは、体調不良を招きます。食事を抜くと栄養不足になり、基礎代謝が低下して太りやすくなるため、3食しっかり食べるようにしましょう。

第32回 みのり会ゴルフコンペ開催!

10月7日(月)、第32回みのり会ゴルフコンペがトナミロイヤルゴルフ倶楽部で、開催されました。開会式では、前回(令和5年)の団体戦優勝チームの代表並びに個人戦優勝者から優勝杯等が返還されました。

参加者は「我がチームに 優勝杯を!」と気合十分…!

この日は、雨天で絶好のコンディションとはなりませんでしたが、力の入ったプレーが繰り広げられました。

今回は15チーム、55名の参加をいただきました。

競技終了後、福光中央会館で表彰式が行なわれ、お互いのショットやコースの攻略法など和気あいあいのムードの中「ゴルフ談義」に花が咲きました。

尚、今回の成績は下記の通りです。

団体戦、個人戦の各賞に入賞されたチーム、選手の皆様おめでとうございます。



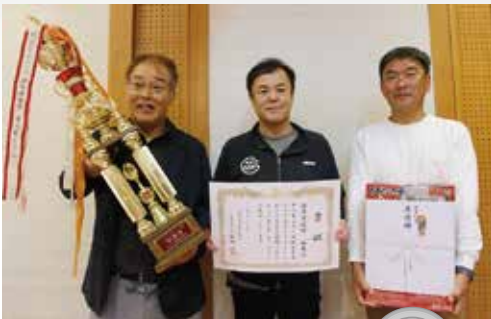
団体戦 太美山チーム

上坂 甚誠さん 田矢 守近さん
松本 敏博さん 森田 亮子さん



個人戦 福光Bチーム 池田 利夫さん

OUT-40
IN -39
Hd -7.2
NET-71.8



団体戦 福光Dチーム

倉谷 秀樹さん 上坂 裕一さん
中村 和靖さん



団体戦 東太美Aチーム

奥野 一夫さん 蓮野 勉さん
幅田 博一さん 森田 敏夫さん

社会に学ぶ「14歳の挑戦」

9月2日(月)～5日(金)の5日間、吉江中学校から6名の生徒が営農部で職場体験を行いました。販売課では野菜の仕分け、う米蔵では店舗での接客・品出し、資材の配達などを体験してもらいました。

礼儀正しく仕事も丁寧に一生懸命に取り組んでいました。将来が楽しみです。またその姿を見せてもらい、職員も学ぶ事があり大変有意義な経験をさせてもらいました。



令和6年度てんたかく初検査

9月4日(水)、営農部農業倉庫で令和6年産米の初検査が行われ、砺波農林振興センターから生育概況、そして農協からは検査結果報告を行いました。検査されたのはうるち米の早生品種「てんたかく」フレコン13本(1フレコン1,080kg)で全量1等に格付けされました。

今年はカメムシの発生が平年より多く被害粒(着色粒)の発生が心配されます。今後の高品質を関係者一同で期待しました。

農林中央金庫職員研修受入れ

8月26日(月)～9月6日(金)までの10日間、農林中央金庫の令和6年度新入職員の藤田さんの研修を受入れました。この研修は、金庫新入職員がJA業務ならびに組合員活動に直接に触れる機会を持ち、体験を通じて協同組合について理解を深める事を目的としています。

研修では金融共済部をはじめ、農業機械課やセルフSS、日向ぼっこなどで実際の業務を行いました。また農家実習では、土生新の認定農業者、館義由記さん宅で泥だらけになりながらサツマイモの収穫を行いました。



JA共済書道コンクール審査会

9月10日(火)、夏休みの課題として行われたJA共済書道コンクールの審査会が福光中央会館で行われました。このコンクールは毎年開催されており、福光管内の3つの小学校と2つの中学校から作品を公募し、今年は小学校・中学校合わせて119点の作品が出品されました。

幅田組合長、常勤役員による厳正な審査で、学年別に最優秀賞・優秀賞・佳作が選ばれ、金融本店前1階ロビーに作品展示され、来店されたお客様から好評を得ました。



いろいろなことを
かなえてくれる
ミライの農業が
イマここに

機械コストを「見える化」する新しい機械利用のご提案

- **メンテナンス付きコンバインリース**
購入時の費用負担を軽減し、JAによる安心メンテナンスが付いたリースプランをご提案
- **農機レンタル**
調査・転作等のレンタル機のご提案

農業DX/管理ツール

- **農業DXの展示・紹介**
営農管理システム/ドローン
水田水管理機器/遠隔作業支援機器

■ **栽培管理システム(サルビオ)**

- 農機連携可変施肥の実証試験結果のご紹介
- サルビオ地方マップ無料登録・頒布会の開催(先着100名)

- **ミニ講習会** 〇 農作業安全軽労化講習 〇 知って得するセルフメンテナンス～耕うん爪編～
- **複合経営・環境にやさしい生産資材・コスト低減** 〇 国産品自作付け提案 / 環境にやさしい生産資材のコスト低減
- **最新農機** 〇 共同購入コンバイン(ヤンマーYH448A) 〇 相い手向け大型農機のはかトラクター作業機も充実展示

アグリテックフェア 2024

同時開催

ミニ耕うん機・畦草刈機 商談会
中古&お買い得農機 即売会

12.06 [金] - 07 [土]

9:30-16:00 (最終日は15:00)

会場・富山産業展示館<テクノホール>

記念品進呈

ご来場された方にもれなく記念品を進呈します。

お米の成分分析

玄米300gご持参でその場で分析いたします。

協賛 / 出展農業機械関連メーカー各社・肥料農業メーカー各社
後援 / 富山県農業者協議会・富山県企業協賛者協会・富山県農業法人協会・富山県青年農業者協議会・JA富山県青壮年稲種協議会・富山県園芸振興推進協議会・農林中央金庫・JA三井リース株式会社

富山県JAグループ/JA全農とやま

お問い合わせ/JA全農とやま 農業機械課
TEL076-429-8193



しごとの内容

本店1階では、くらしの活動を通じた女性部活動、健康管理活動（人間ドッグの推進）等と、中央会館の利用や旅行の取次を行っています。

総合受付も兼ねており、組合員の方にご利用いただけるよう親切・笑顔心を心がけています。

デイサービス日向ぼっこでは、利用者様の送迎を行い、健康管理・食事・入浴・排泄など、日常生活や体操やレクリエーションなどを通して、体を動かす機会を持ち、自宅での生活が継続できるよう支援しています。利用者様が安心して楽しく過ごして頂けるようにサポートする仕事でやりがいを感じています。

ふれあいセンターでは、ケアマネジャーが働く居宅介護支援事業所とヘルパーが働く訪問介護事業所があります。ケアマネジャーは利用者様や家族様からの相談を受け、介護保険サービスなどの調整を行い、自宅での生活を支える仕事です。ヘルパーは利用者様宅に出向き、直接身体に触れる身体介護（食事、入浴、排泄）や掃除、買物などを行う生活援助があります。ふれあいセンターでは相手に寄り添う気持ちやコミュニケーションを大切に接しています。



はたらく職員のひとこと

介護の仕事は大変だと思われがちですが、それ以上に利用者様と接して得るものが大きいと思える仕事です。日々、利用者様の日常生活を支えながら、その笑顔と感謝の言葉に励まされています。(N)

生活自燃部 生活課 52-2841
 日向ぼっこ 52-3939
 ふれあいセンター 52-2621

福光俳句会 九月投句

路上まで伸びて散居の柿たわわ	駒形 隼男
蜘蛛や小宮をつつむ山毛櫨の杜	梅島くにを
コスモスも夕べの雨にうなだれし	大浦 昌美
秋の灯を細く零して作業小屋	尾崎 悦子
山腹に黄色放ちて秋桜	利川 輝
あらうみが千号九月おめでどう	直井 真
露草の紺深みをり其月句碑	中山 朝
朝霧に視野一ばいの立山連峰	名村 五月
ゲレンデをニ夕色に染め秋桜	西 登美枝
新盆や夫に届けと香を董く	堀 恵
山霧に吞まれさうなる峠越え	水橋真智子
すいと来て遊子に親し赤とんぼ	村本寿美恵
俄雨過ぎて現る罫雲	安田 富子
竿灯や堀の面を明るふす	山下 喜就

盆過ぎて残暑厳しき日が続く招かざる客台風騒ぐ	宮崎 平作
成ししことと思ししこと書きつづり思ししことの多き日記よ	齊藤よしえ
柔道で阿部一二三さん兄妹で取れると思つた金メダル二個	宮岸 昇
みどりごは足指開き幸せを体全部で掴み取らむと	桃野 瑞恵
空澄みてゆつくり白雲流れゆく窓の気配は秋そのものよ	山田美知子
大根の種時き終へれば雲間より笑みをうかべし月が顔だす	井口とし子
毎日が熱い熱いと言ふばかりアツと言ふ間に過ぎしひと月	山田 鈴子
孫三歳ひ孫一歳家に来てばあばにひいばあ二役せはし	西井可祝子
相撲より元氣もらえる嬉しきよ努力伝わり次に生かしたし	直海 桂子

医王短歌会 十月詠草

子どもたちの未来に **国消国産**
食の安心をつなぐ

私たちの国で消費する食べものは、
できるだけこの国で生産する



その考え方を **国消国産** といいます。

乃木坂46は、国消国産を応援しています。

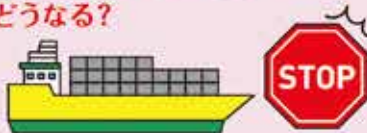


国消国産 で、日本の「食」に安心を!

私たちの食べものは、自然の力を活かし、多くの時間をかけて作られています。足りなくなったからといって、すぐに作ることはできません。でも、日本の「食」は今、多くのリスクを抱えています。

日本の「食」が
直面している
「5つのリスク」

食料の多くを輸入に頼る日本。
輸入がもし止まったら、
どうなる?



農家と農地が減っている。
私たちの食べものは、
どうなる?



世界や日本で
自然災害が増加。
農業が受ける
ダメージは、
どうなる?



増え続ける世界の人口と食料
需要。輸入量に
頼る日本は、
どうなる?



高止まりする肥料・家畜のエサ・
燃料。農家の経営は、どうなる?



自給力アップで、
いざというとき
安心!

おいしくて
安全・安心な
食事を実現!



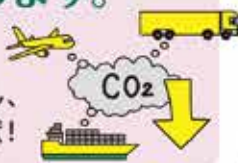
国産を食べると、
いいこといっぱい!

国消国産 が
日本の食の未来をつくります。



日本の農業を
食べて応援
できる!

輸送で出る
CO₂を減らし、
SDGsに貢献!



メンバーが調理を楽しむ動画等を公開中!
ぜひアクセスしてください!

乃木坂46 国消国産



JAグループ

耕そう、大地と地域の未来。

乃木坂46

東太美地区では青年部の盟友はもちろん、地域の皆さんと交流を深めており、全世代で地域を盛り上げています。



6月 サツマイモ定植

子供たちと一緒にサツマイモ定植！
収穫が楽しみです。



大きく
育ってね



みんなで
植えました！



8月 夏まつり

ほぼ完売！たくさん食べて頂きました。
おいしそうに食べていてうれしい気持ちになりました。



良い焼き加減!



暑い中お手伝いいただきありがとうございました。

これからも地域活動や新しい作物への挑戦、子どもたちとの農業体験などを企画していきたいと思います。
私たちと一緒に地域農業を盛り上げていきませんか？農業や地域づくりに興味のある仲間を随時募集しています。



広瀬館支部 活動報告

女性部 だより

こんにちは!広瀬館支部です。
わたしたちの活動の様子をちょっとだけご紹介します!

千華園 石村修子さん



お花の名前や水やりの
コツなど…
石村先生も楽しそうです♡



5月 お花寄せ植え教室

たくさんの部員の参加をいただきました。
おしゃべりにも花が咲き…
とても楽しい時間になりました。

7月 研修旅行

加賀市で九谷焼の絵付け体験をしました。
最初は迷いながらも、白い器に思い思いに
絵を描きました。
そして一番のお楽しみ、昼食は加賀料理。
おいしい料理をいただきながら、おしゃべり
がはずみます…。
最後は、お土産をたくさん買って大満足の1
日でした。



納得いくまで描き直します。
皆さん、真剣です…
窯で焼き上げてもらって完成です。



「救命の連鎖」
大切な命を救うために必要
な行動を、迅速に途切れる
ことなく行うことが重要



9月 AED講習会

AEDの使い方や心臓マッサージの
注意点など、防災士の資格を持つ部
員から教わりながら、真剣に取り組
みました。参加した部員からは「貴重
な経験。繰り返して行うことが大切
だと感じた」「とてもわかりやすかつ
た。子供たちにも聞かせたい」との感
想をいただきました。

食農教育

『おいしさまるかじり』



10月5日、地域の親子や青年部のみなさんと一緒に、春に定植したさつまいもの収穫をしました。土の中で大きく育ったさつまいもを見つけ、親子で協力して丁寧に掘り出していました。

また女性部員が、収穫したさつまいもと福光米でさつまいもご飯を作り、おにぎりにして、参加された皆さんに配りました。

収穫の喜びを味わうことができ、掘ったさつまいもがどのように調理されるかなど、子どもたちの食育に繋がる活動になりました。

吉江青年部のみなさん、お世話になりました。



小学生・中学生

学生服

採寸会ご予約
承ります！



福光中部小学校 学生服

福光南部小学校 学生服・体操服

小学校

中学校

福光中学校 学生服

吉江中学校 学生服

採寸会は1月下旬を予定しております

いままでお取引の無い方もお気軽にどうぞ！
お問い合わせ・お申込みは..

JA福光 資材物流課



電話：52-8530

JAバンクを装ったフィッシングメールにご注意ください！

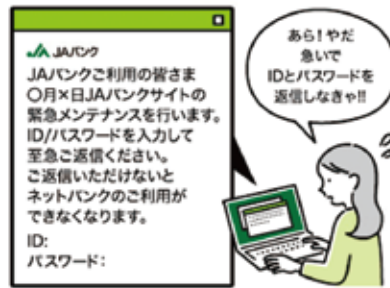
偽メールに気をつけてください



① JAバンクを装ったメールがくる



② IDとパスワードを伺うメールが届く



③ IDとパスワードを返信してしまい知らない人に情報を盗まれてしまう



④ 盗まれたIDとパスワードを悪用されてしまう



ポイント

操作を焦らされていませんか？

メールの件名や内容で慌てずに、まずは公式サイトからログインし、あわせて身に覚えのない取引がないか確認しましょう。

<メールの件名>

※実際に確認されたもの

- ・【JAネットバンク】利用停止のお知らせ
- ・【JAネットバンク】緊急停止のご案内
- ・【JAネットバンク】お客さま情報等の確認について
- ・【農業協同組合】振込（出金）、ATMのご利用（出金）利用停止のお知らせ
- ・【緊急】JAネットバンク お取引を保留した（必ずご確認ください）

不特定多数の方へ複数回送られていることが確認されています。

ポイント

フィッシングメールなどに記載されているURLにはアクセスしない！

偽サイトにはID・口座番号・パスワード等は絶対に入力しないでください。

<要注意>

特にワンタイムパスワードを漏洩すると、犯人側で送金が可能となり、貯金残高の全額を不正送金されるリスクがあります。

フィッシングメールの被害に遭われたと思ったら… 緊急停止を実施してください。

【JAネットバンク ヘルプデスク】

0120-058-098

偽サイトに気をつけてください



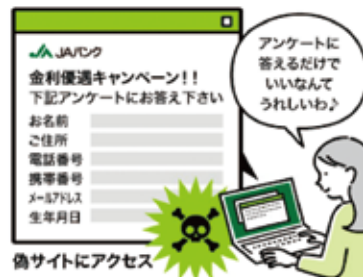
① JAバンクを装ったメールがくる



② 偽サイトにアクセスを促すメールが届く



③ 偽サイトにアクセスし重要な情報を入力してしまう



④ 知らない人に入力した情報が送られ、情報を悪用される





すし

11月1日は「寿司（すし）の日」。都落ちをした平清盛の孫、平維盛が、奈良県のすし屋で職人として身を隠し「鮨（すし）屋の弥助」と改名したのが11月1日だったとされるのが由来です。

日本で普及している回転すし。数回転して客に取ってもらえなかったすしは捨てるそうです。社員やアルバイトの学生らに聞きました。

回転すしチェーンのある企業では「出来たてをお客さまに提供したい」という思いから、回転レーンを「回さない」店舗を2012年に開店しました。注文を受けてからすしを握るようにし、食品ロスを削減しつつ売り上げを1.5倍に伸ばしました。以前は「マグロ150皿」など、売れそうな量を感じて準備していました。しかし、注文データを翌日以降の食材準備に活用し、食材の無駄も削減できたそうです。

「食品ロスを減らすと経済が縮



む」という意見を聞きます。でも、この回転すしチェーンのように、食品ロスを減らしながら売り上げを伸ばし、食品ロス削減と経営を両立させている事例は多くあります。

そもそも回転レーンで回り続けているすしは誰のために作ったものなのでしょう？ 自分がすしを作る人なら、食べてくれるかどうか分からないと作りがいがありません。作ったのに捨てられるのは切ないです。食べる側も作った人の顔が見えれば無駄に残しはしないでしょう。

私は19年から毎年、恵方巻きの売れ残り調査をしています。24年2月3日夜12時前、あるコンビニでは88本残っていました。6月にBBC（英国放送協会）の取材を受け、英語と日本語で配信されました。

私にとってすしは単なる食べ物ではなく、家族との大切な思い出でもあります。お祝いには家でちらしずしを作るのが決まりでした。

恵方巻きは貴重な食資源の結晶です。米、のり、魚介類、卵……。すしを単なる金もうけの道具にし、売れ残れば燃やして捨てればいいという、愛のない、安直な考え方は許容できないのです。

年末調整手続きについて

御隠居と熊さんのぜ・い・き・ん小話

熊さん：御隠居、時が経つのは早いものでもう師走でやんすね。

御隠居：そうじゃな、12月といえば、年末調整の月じゃな。一般的に、サラリーマンは勤務先に「保険料控除申告書」等を提出して年末調整をすることにより、

年税額（所得税及び復興特別所得税）が確定するんじゃよ。現在では、電子データを利用した年末調整ができるそうじゃ。これまで書面（八ガキ等）で添付していた保険料控除証明書等に代えて、

保険会社等から交付を受けた電子データにより提出することができるようじゃ。

熊さん：へえ、ここでも電子化でやんすか。

御隠居：国税庁では、年末調整手続きを簡便化するための「年末調整控除申告書作成用ソフトウェア（年調ソフト）」を無償提供しているそうじゃ。国税庁ホームページ（<https://www.nta.go.jp>）やスマホでも公式アプリストアから年調ソフトをダウンロードすることができるんじゃ。

熊さん：年末調整の手続きについて詳しく知りたい場合は、どうすれば、良いんやんすか。

御隠居：国税庁ホームページに「年末調整がよくわかるページ」が開設されておるぞ。熊さん、ここにパソコンがあるから、ご覧なさい。

熊さん：年末調整の手続きを動画で説明しているでやんす。動画は24時間いつでも見られるから便利でやんすね。また、誤りやすい点のチェック表やQ&A等もあって、参考になりそうでやんすね。

御隠居：あとのう、従業員の給与の総額や控除対象扶養親族の人数を入力することで、その従業員の年末調整の税額計算が効率的にできる、「年末調整計算シート」(Excel) が提供されておるぞ。

熊さん：それは便利そうでやんすね。

御隠居：年末調整のしかたなどの質問は、国税庁ホームページにある「税務相談チャットボット」が答えてくれるんじゃ。昨年と比べて変わった点は、定額による所得税の特別控除（定額減税）が実施されておるぞ。年末調整の際には年末調整時点の定額減税の額を算出し、年間の所得税額の計算を行う必要があるの注意が必要じゃ。それ以外の様々な国税に関する質問や相談も、国税庁ホームページを確認してみるとよいぞ。それからのう、電話相談センターへの相談についてじゃが、税務署の代表電話経由（TEL 4324191（代）※音声案内に従い「1」番を選択）のほか、直接電話相談センターにつながる「国税相談専用ダイヤル」（TEL 0570-0005901）が設けられておるぞ。

熊さん：なるほど、わかりやした。早速、知り合いにも伝えるでやんす。ところで御隠居、あつしも早く配偶者を見つけたいでやんす。

御隠居：残念ながら、そのような相談は答えてくれんが、熊さんにも、早くお手が見つかるとよいのう。

（砺波税務署）



よくわかるページ



脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

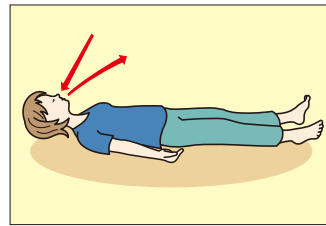
お目覚め体操(1) 手足と目でグー・パー

気温が下がってくると、目が覚めたときに手や足の指がこわばって動かしづらくなった経験はありませんか。原因は、むくみ、冷え、ばね指、ホルモンバランスの乱れ、関節リウマチや膠原(こうげん)病などいろいろと考えられますが、軽く動かしているうちに少しずつ解消されるようでしたら心配ありません。

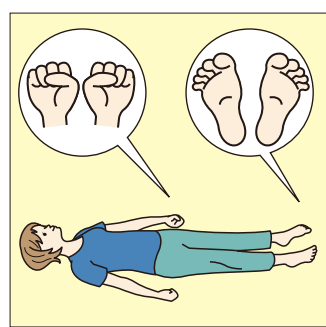
今回は、朝、爽やかに目覚めるための体操をご紹介します。心臓から遠い目や指先を小さく動かしていきます。手と足だけでなく目も使って、脳と全身の筋肉を目覚めさせましょう。

ポイント
手をパーにするときは、手のひらを上に向けましょう。

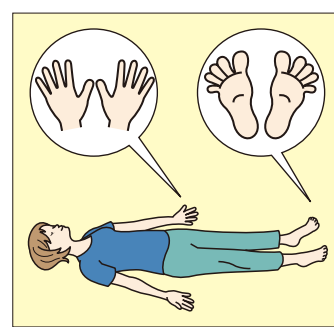
手足と目を開いて、閉じて



(1)起床後目を閉じたまま、あおむけの姿勢で行います。腕を胴体から少し離し、足は腰幅より広く開いて爪先を外側に向けます。そのままゆっくりと深い呼吸を3回繰り返します。鼻から吸い、口または鼻から吐きましょう。



(2)目を閉じたまま、3秒ほどかけて手足の指を軽く握ります。



(3)目を開き、3秒ほどかけて手足の指をゆっくり伸ばし、パーの形にします。(1)~(3)を5回程度、動きがスムーズになるまで繰り返します。



食卓を彩る 旬のレシピ

赤堀料理学園校長 赤堀博美

東京都文京区小石川生まれ。管理栄養士。日本女子大学大学院食物栄養学専攻修了。日本女子大学非常勤講師、十文字学園女子大学非常勤講師、日本フードコーディネーター協会常任理事。



大きさをそろえて見た目をも◎ レンコンご飯

ポイント

もち米を少し混ぜるともっちりとした食感で食べ応えが出ます。だしは昆布だしでもかつおだしでもOK。鶏ガラだしを使えば中華風にもアレンジできます。



材料 4人分

米	360g	酒	50ml
もち米	40g	塩	小さじ1/4
レンコン	100g	しょうゆ	大さじ1
だし	470ml	クコの実	24粒

作り方

- ①米ともち米は洗ってざるにあげ、30分置く。
- ②レンコンは皮をむき、火の通りを良くするために1cmのさいころ形にそろえて切り、水にさらす。
- ③炊飯器にだしと①を入れ、酒、塩、しょうゆを加え、さっと混ぜてから水気を切った②のレンコンを上に乗せて炊く。
- ④炊き上がった後混ぜて茶わんに盛り、クコの実を散らす。

スパイスを使って本格エスニック トードマンプレー

(タイ風さつま揚げ)

材料 12個分

エビ	200g
A	
白身魚すり身	300g
砂糖	小さじ1
レッドカレーペースト	小さじ2
オクラ(小口切り)	50g
小ネギ(小口切り)	2本
バイマックルー(細切り)	7、8枚
卵	1個
グリーンリーフ	1枚
スイートチリソース	適量



作り方

- ①エビは背ワタと殻を除き、細かくたたいてすり身にする。ここにAを加えてよく練る。これを12等分にし、1cm厚さの丸形にし、170度の油できつね色に揚げる。
- ②皿にグリーンリーフ、①を盛り付け、スイートチリソースを付けていただく。

季節の野菜でアレンジも!

酸辣菜 (スファンラーツァイ、中華風酢の物)



材料 4人分

キュウリ	1本
小カブ	2個
ニンジン	30g
キャベツ	80g
セロリ	20g
塩	それぞれの材料の重さの2%相当
かけ汁	
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
赤トウガラシ	1本

作り方

- ①エビは背ワタと殻を除き、細かくたたいてすり身にする。ここにAを加えてよく練る。これを12等分にし、1cm厚さの丸形にし、170度の油できつね色に揚げる。
- ②皿にグリーンリーフ、①を盛り付け、スイートチリソースを付けていただく。

第7回定例理事会(9月27日)で協議・決定された事項

附議事項

- 第1号議案 令和6年度上期資産査定及び仮決算の結果について
 - 第2号議案 特定事業者作成書面(リスク評価書)の定例改正について
 - 第3号議案 コンプライアンス基本方針の変更について
 - 第4号議案 令和6年度賦課金の調定について
 - 第5号議案 理事会稟議貸出金について
- 質疑・協議のうえ、以上すべての議案について承認されました。

報告事項

1. 行催事の報告と予定について
2. 組合員の加入及び脱退の状況について
3. 第2・四半期末苦情報告等受付及び上半期末自主検査結果報告について
4. コンプライアンス・マニュアルの改訂について
5. 上半期末コンプライアンスプログラムの進捗状況について
6. 令和6年産米集荷状況について
7. 令和5年産米の仮精算について
8. その他



消防署からのお知らせ

暖房器具の取扱いに注意!!

これから寒い時期に入り、暖房器具を使用することが多くなりますが、取扱いを誤ると火災など大きな事故に繋がる危険があります。事故を未然に防ぐためにも、暖房器具の取扱いに注意すべきポイントを知っておきましょう。

●石油・ガスの暖房器具を使う時に注意すること

・燃えやすい物の近くで使用しない。
(カーテン、洗濯物、雑誌などから離れた場所に暖房器具を置きましょう。)

・スプレー缶、消毒用アルコールなど引火の危険がある物を近くに置かない。

(暖房器具の熱によりスプレー缶が熱せられ、爆発する危険があります。)

・寝る時や外出時は必ず暖房器具を消す。

・給油キャップを確実に閉める。

・燃料の入れ間違いに注意。

・石油・ガスファンヒーターにホコリが溜まっているか確認をする。

(ゴミやホコリで目詰まりが起こり、

誤作動や燃料不良の原因となります。)

・灯油は新しいものが入っているか確認をする。

(正常な灯油は透明ですが、黄色く濁った色の灯油は故障の原因となります。)



●一酸化炭素中毒に注意しましょう

一酸化炭素とは、石油・ガストーブ・ガスファンヒーターの不完全燃焼により発生します。無味無臭の気体で毒性が極めて強く、室内の一酸化炭素濃度が上がることで、頭痛、めまい、吐き気が起こり最悪の場合、死に至る危険があります。十分な換気を行うことで未然に防ぐことができます。定期的に換気を行いましょ。

◎万が一に備え住宅用火災警報器の設置や、

住宅用消火器を今一度、確認しましょう。

厚生連だより

フレイルについて ~のばそう健康長寿!~

厚生連滑川健康管理センター

「フレイル」という言葉を耳にされたことがありますか? 日本語にすると「虚弱な」と訳されます。健康な状態と介護が必要な状態の間にあたり、加齢とともに心身の活力が低下してきているが、適切な介入・支援(治療や予防)により、生活機能の維持向上が可能な状態で、介護が必要な期間が短くなるよう、生き生きと生活できるようにして健康寿命をのばしましょう。

「フレイル」の3つの要素

「**身体**のフレイル」…足腰の筋力が衰えて、立ったり歩いたりするのがつらい状態

握力も弱くなり、ペットボトルのふたがあけられない状態

「**精神・心理**のフレイル」…認知機能の低下や軽度うつ症状になる状態

「**社会性**のフレイル」…人との関わりがなくなって孤独感が深まるような状態

健康寿命を延ばすには…

身体活動・毎日歩く、体操する、できれば階段を使う、座っている時間を減らす。

栄養・肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質をバランスよくとる。また、歯と口腔内の健康も大切です、定期的に歯科受診をする。

社会参加・趣味・文化・芸能などのサークル活動、ボランティア活動、友達と楽しくおしゃべりなどに参加する。



お便り紹介

テーマ

- の秋、お月見
- フリーテーマ

■食欲の秋ですね。なんと言っても栗ご飯。昔は我家にも栗の木があったのですが、今はなくてさびしいです。秋には食べたい栗ご飯!!

ノンちゃん 広瀬 女性

■芸術の秋 数年前まで趣味で書道を習っていました。秋の公募展作品を暑い最中汗をたらしながら書いていた日々がなつかしく思い出されます。

Akm 福光 女性

■今年の暑い夏、ある大会にむけ練習し水分(ビール)を補って来ました。ビールのせいか、今は、休養の秋にしたいです。

K, S 広瀬 男性

■秋といえば「食欲の秋」!ん? オールシーズンでした。

K, K 石黒 女性

■やっぱり食欲の秋ですね。スポーツの秋は残暑で危険ですね。そのうち、○○の秋と言える日が短そうですがきますかね。

H, K 愛知県 男性

■中秋の名月と満月が別物だと、今年になって知りました。で、結局、十五夜はいつ? いつお月見なのか、天気はどう

なのか、いろいろ気になるけど、スーパーにたくさん団子が売っている日をお月見の日と思い、中秋の名月は見て、満月の日にお団子だけたべました。

みよん 広瀬 女性

□無理したと思ってないのに圧迫骨折になり、痛くて痛くて動けない。やっぱり年には勝てないと思った。

S, M 広瀬 女性

□プリンターのコピーがこわれたのでプリンターを新調しました。印刷するのにケーブルをつながなくてすむので良い。

Yuji 東京都 男性

クロスワードパズルに挑戦!

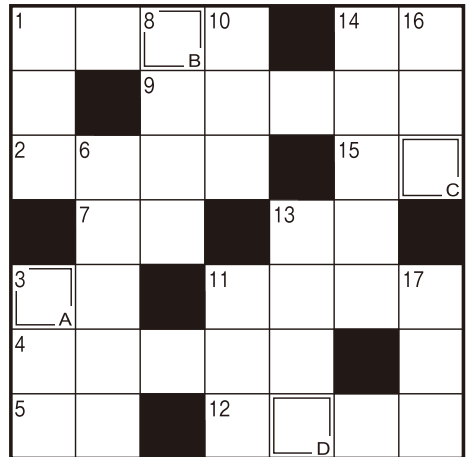
二重マスの文字をA~Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

タテのカギ

- 「鳥」より一画少ない鳥
- 園に子どもを迎えに行った
- お父さんそっくり! まるで——ね
- 料理店のメニュー表をこう呼ぶことも
- 美空ひばりのヒット曲。「柔」と書きます
- 患者を診ます
- 頭にキュッと締めるもの
- ジャガイモのことです
- 応報、身から出たさびだね
- 漢字で書くと雲母。きららともいう鉱物です

ヨコのカギ

- 11月23日は勤労——の日。国民の祝日です
- 灰皿にたまります
- 『——の精神』はモンテスキューの著書です
- 広島県の紅葉の名所のひとつ。世界遺産の神社があります
- 焼き鳥を食べると残るもの
- 金融——、——髪
- そば屋や居酒屋の入口にかけられていることも
- ギンナンがなる木
- 「九里よりうまい十三里」と売りに来るもの
- 茶わんと反対の手で持ちます
- 3の3——は9です
- クリの実を守るトゲトゲ



応募方法

下記の要領で郵便はがきに必要事項を明記してご応募下さい。
正解者の中から、抽選で3名の方に粗品進呈します。尚、正解は、本誌1月号で発表します。(粗品は当選者へ直接郵送します。)

11月30日 必着

〒939-1732
JA福光組合員課
クイズ係 行
南砺市荒木五三三八

- 答え【ファースト11月号】○○○○○
- テーマ「2025 新年の抱負」フリーテーマ
身近にあった出来事、JA及び本誌へのご意見・ご感想などを記載下さい。
- 郵便番号・住所 氏名・性別・年齢
※当選者発表でペンネーム希望の場合は、別にご記入下さい。

当選者

メタボのカラスさん (西太美)
里婆ーバさん (吉 江)
みよんさん (広 瀬)

おめでとうございます。

う米蔵とアグリ配送センター
で使える商品券
をプレゼントします。

9月号の解答



「ツキアカリ」

人事異動 (10月1日付) 大島谷 仁 新: 西太美地区センター長 兼 石黒地区センター長
旧: 西太美地区センター長 兼 管理室管理課

編集後記 元日の地震に続き9月21日の集中豪雨で災害に見舞われた能登半島。被災された能登の方々にお見舞い申し上げます。微力ながら街頭募金等で支援したいと思えます。地震・線状降水帯による集中豪雨等災害はいつどこで発生するかわかりません。日頃から天気予報やハザードマップの確認、防災セットの準備等を行きましょう。(T・Y)
『北陸を元気に!! 頑張ろう能登』

依願退職 (8月末)
生活自然部
武田 芳文
在籍年数 6年3か月
依願退職 (9月末)
石黒地区センター
石崎 賢
在籍年数 19年10か月

11月の主な行事予定

- 5日 第9回部長会議
第5回ALM委員会
- 9～11日 電器&ファッションふれあいまつり
- 11～14日 みのり監査法人期中監査
- 17日 休日ローン相談会
- 18日 第9回経営検討会議
- 20日 第3回債権管理委員会
- 22日 第8回監事会
第9回定例理事会
- 23～24日 農業用廃プラスチック回収
- 26日 業務研究会発表会



私たちの姿 9月末

組合員(法人・団体含)	正3,727人 准1,687人
みなさんからの貯金高	672億8,567万円
みなさんへの貸出金	48億3,659万円
長期共済新契約高	40億7,670万円
長期共済保有高	1,234億9,962万円
販売品販売高	5億2,982万円
購入品取扱高	17億1,318万円
みなさんからの出資金	9億6,943万円
固定資産	76億 677万円
減価償却費(-)	56億1,909万円

う米蔵 アグリ配送センター 農業機械課 営業時間(冬期間)変更のご案内

日頃よりJA福光をご利用いただき厚く御礼申し上げます。
令和6年11月1日(金)～令和7年2月28日(金)まで「う米蔵」「アグリ配送センター」「農業機械課」の営業時間を下記の通り変更させていただきます。
ご利用のお客様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

店舗 \ 期間	11月1日～11月30日		R6年12月1日～R7年2月28日	
う米蔵 TEL 52-7171 FAX 52-7172	平日	8:30 - 18:30	平日	8:30 - 18:30
	土日祝		土日祝	8:30 - 17:00
アグリ配送センター TEL 52-8530 FAX 52-8531	平日	8:30 - 17:00		
	土日祝	休業(※う米蔵にて対応いたします)		
農業機械課 TEL 52-6616 FAX 52-6618	平日	8:30 - 17:00	平日	8:30 - 17:00
	土日祝		土日祝	休業

休日ローン相談会

お気軽にご相談下さい!!

日時：12月15日(日) ※毎月第3日曜日開催!
時間：午前9時～正午
場所：金融本店



次回開催は 1月19日(日)

お問い合わせは、金融本店融資課まで ☎52-1331

